

**PENINGKATAN KEMAMPUAN MEMUKUL BOLA KASTI
DENGAN BOLA PLASTIK DI SDN 04 NYATANG**

ARTIKEL ILMIAH

**OLEH
EKO SAPUTRO
NIM F1102141110**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK
2016**

**PENINGKATAN KEMAMPUAN MEMUKUL BOLA KASTI
DENGAN BOLA PLASTIK DI SDN 04 NYATANG**

ARTIKEL ILMIAH

**EKO SAPUTRO
NIM F1102141110**

Disetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II


Prof. Dr. Victor G. Simanjuntak, M. Kes
NIP 195505251976031002


Dr. Y. Touvan Juni Samodra, M. Pd
NIP 197706022008011010

Mengetahui,

Dekan FKIP

Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan



Dr. H. Martono, M.Pd
NIP 196803161994031014


Prof. Dr. Victor G. Simanjuntak, M. Kes
NIP 195505251976031002

PENINGKATAN KEMAMPUAN MEMUKUL BOLA KASTI DENGAN BOLA PLASTIK DI SDN 04 NYATANG

Eko Saputro, Victor, Touvan

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi FKIP Untan

Email: saputroeko094@gmail.com

Abstrak: Tujuan dari penelitian ini adalah ingin mengetahui pengaruh pembelajaran bola kasti dengan menggunakan bola plastik mampu meningkatkan hasil belajar permainan bola kasti yang menggunakan bola plastik pada siswa kelas V (lima) di SDN 04 Nyatang Kecamatan Pinoh Utara Kabupaten Melawi. Bentuk penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V di SDN 04 Nyatang kecamatan Pinoh Utara Kabupaten Melawi berjumlah 20 siswa, terdiri dari 13 orang laki-laki, 7 orang perempuan. Berdasarkan hasil penelitian siswa tertarik dan berminat dengan metode pembelajaran tersebut sehingga mereka menjadi suka dan termotivasi untuk belajar. Ini ditunjukkan bahwa siswa senang bermain bola kasti yang telah di modifikasi dengan plastik yang di ikat dengan karet. Berdasarkan hasil analisa data siklus PTK dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan kemampuan memukul pada siswa. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan dari siklus pertama dari rerata 4.55 menjadi 7.8.

Kata Kunci: *Peningkatan Kemampuan, Memukul Bola Kasti, Bola Plastik*

Abstract: The purpose of this study was to determine the effect of learning a baseball using plastic balls can improve learning outcomes of a baseball game that uses a plastic ball in Class V (five) in SDN 04 Nyatang District of North Pinoh Melawi. Forms of research is classroom action research. Subjects in this study were all fifth grade students at SDN 04 districts Nyatang North Pinoh Melawi totaling 20 students, consisting of 13 men, 7 women. Based on the research of students interested and are interested in learning methods so that they become like and motivated to learn. It was shown that students love to play baseball that has been modified with plastic tied with rubber. Based on the results of data analysis cycle can be concluded that an increase in students' ability to hit. The results showed an increase from the first cycle of the average 4.55 into 7.8.

Keywords: *Increase Ability, The ball hit Rounders, Ball Plastics*

Pendidikan jasmani dan kesehatan berhubungan sangat erat bagi peserta didik, dengan olahraga sehingga peserta didik menjadi aktif dan kreatif dalam kegiatan aktivitas gerak. Guru mengharapkan agar peserta didik mencapai tujuan pembelajaran melalui olahraga yang maksimal. Harapan berikutnya peserta didik menjadi lebih ceria, senang dan gembira menerima pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan. Melalui pembelajaran pendidikan jasmani peserta didik akan memperoleh pengalaman yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan beberapa ungkapan kreatif, inovatif, keterampilan gerak, kebugaran jasmani, juga akan membentuk kepribadian yang positif.

Intesifikasi penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, peranan pendidikan jasmani sangat penting, yakni memberikan kesempatan pada peserta didik terlibat langsung dalam aneka pembelajaran aktifitas jasmani, bermain, dan aktivitas secara sistematis. Hal tersebut merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan, fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap mental, emosional, spiritual, dan sosial), serta untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang pada peserta didik.

Berdasarkan permasalahan tersebut upaya peningkatan hasil belajar memukul menggunakan bola plastik dalam permainan kasti melalui pemanfaatan media sederhana pada siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri 04 Nyatang Kecamatan Pinoh Utara Kabupaten Melawi Tahun Ajaran 2015/2016.

Dalam penelitian ini fokus pada permainan bola kasti menggunakan plastik. Setiap regu masing-masing regu 10 pemain, 10 regu menyerang dan 10 regu menjaga. Cara bermain adalah dengan mencetak skor sebanyak-banyaknya dengan cara memukul bola, berlari antar base tanpa dimatikan dan kembali kehome. Dengan 10 tiap regu permainan bola kasti ini menjadi lebih menarik karena permainannya dengan menggunakan cara poin, poin di peroleh pada saat regu pemukul memukul bola tepat mengenai bola maka mendapat poin 1 (satu), dan pada saat sipemukul berlari pulang pergi maka hitungan menjadi dua poin. Pada saat pergantian pemain bebas ruang pemukul di tinggalkan kosong maka regu penjaga membakar ruang pemukul. Tujuan permainan bola kasti ini agar siswa mengerti tentang bekerja sama dalam regu, kelincahan, kecepatan berlari dan menghindar, sehingga siswa mendapatkan kebugaran jasmani yang sehat dalam proses pertumbuhan siswa.

Teknik dasar memukul bola kasti menggunakan pendekatan modifikasi dalam bentuk permainan bola kasti di antaranya teknik dasar memukul bola bawah, mendatar dan melambung. Peneliti akan mengajarkan teknik dasar memukul bola kasti menggunakan bola plastik kepada peserta didik. Pengalaman peneliti sebagai guru penjas, melakukan refleksi bahwa permainan kasti ketika diberikan kepada siswa, kurang serius dan kurang antusias dalam pembelajaran

baik itu putra ataupun putri. Situasi ini merupakan permasalahan yang besar bagi proses pembelajaran, di mana proses pembelajaran tujuannya meningkatkan kemampuan siswa.

Beberapa penelitian yang dapat di jadikan refleksi peneliti. Menurut Sugiyono dan Sunardianta (2015:25) upaya peningkatan hasil belajar lempar tangkap bola kecil dengan modifikasi bola plastik berwarna warni pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 04 Nyatang Kecamatan Pinoh Utara Kabupaten Melawi Tahun Pelajaran 2015/2016. Usman nasution, (2013), dengan judul upaya peningkatan hasil belajar Lempar tangkap bola kecil dengan modifikasi bola plastik berwarna warni pada siswa kelas III Sekolah Dasar Negeri 1 Jatinegoro Kecamatan Sempor, Kabupaten Kebumen Tahun Pelajaran 2015/2016 hasil penelitian pada siklus 1 menunjukan bahwa hasil belajar lemparan melambung siswa tergolong rendah di mana siswa belum mampu sepenuhnya melakukan lemparan, sehingga persentase mencapai keberhasilan belajar. Menurut Afrianto, Noviar dan Irdam, Idrus dan Beswaldi, (2013:35) upaya meningkatkan kemampuan tehnik dasar permainan bola kasti melalui metode drill pada siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 114 Bengkulu Selatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan tehnik dasar permainan bola kasti melalui metode drill. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK). Dengan 2 siklus penelitian ini dikatakan berhasil karena telah melebihi indikator keberhasilan yang ditetapkan (70%). Dengan menerapkan metode drill dapat meningkatkan tehnik dasar bola kasti siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 04 Nyatang Kecamatan Pinoh Utara Kabupaten Melawi.

Abdulwahid, Abdulwahid Adhan (2014:28) dengan judul upaya peningkatan hasil belajar lempar tangkap bola kecil dengan modifikasi bola plastik berwarna warni pada siswa kelas III SD Negeri 1 Jatinegoro Kecamatan Sempor, Kabupaten Kebumen tahun pelajaran 2015/2016 dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan siswa terhadap gerak dasar menangkap bola melambung dalam permainan kasti, dan kurang efektifnya model pembelajaran yang di terapkan. Masalah tersebut akan di antisipasi melalui penerapan model pembelajaran kooperatif. Tujuannya untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar menangkap bola melambung dalam permainan kasti. Dengan melaksanakan penelitian ini, dapat memberikan manfaat bagi siswa yang berhubungan hasil belajar pada siswa kelas V.

Berdasarkan beberapa penelitian di atas dapat di simpulkan bahwa tidak semua kajian penelitian berhasil ada yang gagal meningkatkan kinerja siswa ada yang berhasil. Dalam penelian akan di coba untuk meningkatkan kemampuan memukul dengan menggunakan bola kasti yang di buat dari plastik. Cara mengatasi keterbatasan peralatan yang kurang dalam permainan bola kasti yang sebenarnya dapat diganti menggunakan bola plastik. Maksud dan tujuan

pengganti peralatan ini adalah agar Siswa SDN 04 Nyatang Kecamatan Pinoh Utara Kabupaten Melawi dapat meningkatkan gerak memukul bola kasti menggunakan bola plastik. Dengan bola plastik memiliki keuntungan di antaranya murah dan mudah di dapat, tidak menimbulkan rasa takut terkena bola serta lebih aman bagi peserta didik.

METODE

Sesuai dengan tujuan penelitian, maka peneliti ini menggunakan jenis penelitian “*classroom action research*” (penelitian tindakan kelas). Menurut Sugiyono (2015: 13) penelitian tindakan kelas (*classroom action research*) adalah penelitian yang di lakukan oleh guru di sekolah maupun di kelas tempat mengajar dengan penekanan pada penyempurnaan atau peningkatan poses dan praktis pembelajaran.

Menurut Mulyasa (2009: 67) seting penelitian menjelaskan tentang tempat dan waktu serta siklus penelitian tindakan jelas. Penelitian ini akan di laksanakan di SDN 04 Nyatang Kecamatan Pinoh Utara Kabupaten Melawi, yang terletak jauh dari perkotaan, lokasi SDN 04 Nyatang menyeberang sungai, transportasi yang di gunakan menggunakan perahu sampan. Dengan penelitian ini yang akan di laksanakan kurang lebih 2 siklus mulai Bulan September sampai bulan Oktober. Jadi penelitian ini yang di lakukan ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Dalam proses pembelajaran permainan bola kasti di rencanakan di lakukan sebanyak 4 (empat) kali pertemuan dalam 2 siklus.

Tabel 1. Jadwal Tahap Pertemuan Siswa

SIKLUS	PERTEMUAN KE	MATERI	KETERANGAN
1	I	Pengenalan permainan	Memukul Bola Statis Memukul bola dengan di lambungkan sendiri
	II	Menyerang	Memukul dan menuju ke base dengan selamat
	III	Menyerang	Memukul untuk memperoleh keuntungan bagi tim
2	IV	Menyerang	Mencetak skor
		Bertahan	Berusaha agara lawan tidak mencetak skor

Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V di SDN 04 Nyatang kecamatan Pinoh Utara Kabupaten Melawi berjumlah 20 siswa, terdiri dari 13 orang laki-laki, 7 orang perempuan.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data menurut Moh. Nazir, (2001: 174) adalah Prosedur yang sistematis dan standar untuk memperoleh data yang di perlukan. Selalu ada hubungan antara metode mengumpulkan data dengan masalah penelitian yang akan di pecahkan. Masalah memberi arah dan mempengaruhi metode pengumpulan data. Banyak masalah yang di rumuskan tidak bisa di pecahkan karena metode metode untuk di peroleh data yang di gunakan tidak memungkinkan.

Data dikumpulkan dengan menggunakan tes kemampuan memukul. Tes dilaksanakan dengan urutan sebagai berikut:

1. Siswa melambung bola dan memukul bola
2. Setiap siswa melakukan tes sebanyak 10 kali kesempatan
3. Hasil pukulan dihitung jika berhasil dipukul dari 10 kali kesempatan

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data di arahkan untuk menjawab rumusan masalah atau menguji hipotesis yang telah di rumuskan dalam proposal. Karena datanya kuantitatif, maka teknik analisis data menggunakan statistik yang sudah tersedia. Membandingkan rerata posisi sebelum menerima perlakuan PTK dan setelah menerima PTK selama 2 siklus.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Dalam proses penelitian tindakan kelas ini penulis meneliti Upaya peningkatan kemampuan memukul bola kasti plastik pada mata pelajaran penjasorkes yang telah dicapai siswa kelas V SD Negeri 04 Nyatang Kecamatan Pinoh Utara Kabupaten Melawi, Siswa yang berjumlah 20 orang yang mana laki-laki sebanyak 13 orang dan perempuan sebanyak 7 orang. Pada saat pembelajaran penjasorkes materi permainan bola kasti belum berhasil dalam permainan bola kasti. Ada pun masalah untuk mengatasi siswa dalam permainan bola kasti peneliti berusaha memperbaiki permainan bola kasti menggunakan bola kasti yang di modifikasi menggunakan plastik yang di ikat menggunakan karet.

Perencanaan yang dilakukan oleh peneliti ada siklus II adalah :

1. Merancang skenario pembelajaran berdasarkan hasil refleksi siklus.
2. Menyiapkan alat peraga permainan bola kasti yang sudah dimodifikasi

3. Menyiapkan absen dan lembar kertas untuk menulis nilai siswa sesuai dengan perencanaan yang telah ditetapkan.

Pelaksanaan tindakan dilakukan sesuai dengan rancangan tindakan, yaitu: Siswa dibariskan tiga bersaf, guru memimpin berdoa, kemudian guru menjelaskan materi pelajaran kasti dengan melempar dan memukul bola dengan tangan kanan dan tangan kiri, kegiatan ini dilakukan selama 15 menit.

1. kegiatan berikutnya adalah pemanasan, waktu yang digunakan untuk Pemanasan adalah 15 menit. Kegiatan pertama siswa melakukan peregangan statis kemudian dilanjutkan pemanasan dinamis.
2. Memasuki kegiatan inti selama 70 menit, siswa melakukan pukulan dengan tangan kanan dan tangan kiri untuk melakukan pukulan ke arah telah ditentukan.
3. Kemudian setelah selesai semua dilakukanlah permainan bola kasti yang sudah dimodifikasi dengan plastik.

Kegiatan penutup dialokasikan waktu 40 menit yang terdiri dari 20 menit untuk melihat cara memukul dan melempar bola kasti dengan benar, 15 menit berikutnya untuk pendinginan dan diakhir 5 menit untuk penutupan. Proses penelitian tindakan kelas dilaksanakan mulai tanggal 9 sampai 10 (dua siklus, satu siklus dua kali pertemuan) adapun materi yang disampaikan terhadap siswa putra dan putri. Jumlah siswa putra 13 anak dan siswa putri 7 anak, akan di tingkat penguasaan siswa rerata melakukan pukulan berhasil putra 10 kali dan putri 10 kali.

Upaya peningkatkan permainan bola kasti pada siswa, peneneliti menggunakan data dalam bentuk masuk dan tidak masuk. Kegiatan tersebut untuk melihat kemampuan siswa dalam permainan bola kasti dapat di lihat dari tabel yang sudah di siapkan di bawah ini:

Tabel 2. Daftar Nilai Siswa

No	Nama Murid	L/P	Hasil Tes Siklus		
			1	2	3
1	ALFONSIUS	L	4	4	10
2	DANIEL	L	2	2	8
3	PITO SANTOSO	L	3	6	9
4	YOGI	L	3	5	7
5	GILANG	L	3	4	7
6	JOHAN	L	4	5	9
7	BIMA SAPUTRA	L	4	4	8
8	MARIA	P	2	4	8
9	REGITA	P	2	4	8

10	IBNU SURYA	L	1	3	8
11	SEPTIANI	P	1	3	6
12	TIA	P	1	4	7
13	YOGA	L	3	7	9
14	NANDA	P	1	3	6
15	SAPRIADI	L	2	6	8
16	STEPIANI	P	4	5	7
17	HUSAINI	L	4	5	7
18	SONA	P	2	6	8
19	SANTA	L	1	4	7
20	DAVIT	L	4	7	9

Peningkatan setiap hasil pembelajaran penjasorkes untuk melihat nilai kemampuan siswa dalam permainan bola kasti, penilaian tersebut menggunakan grafik agar penilaian tersebut dapat jelas dilihat jelas dalam permainan bola kasti yang di lakukan oleh siswa .

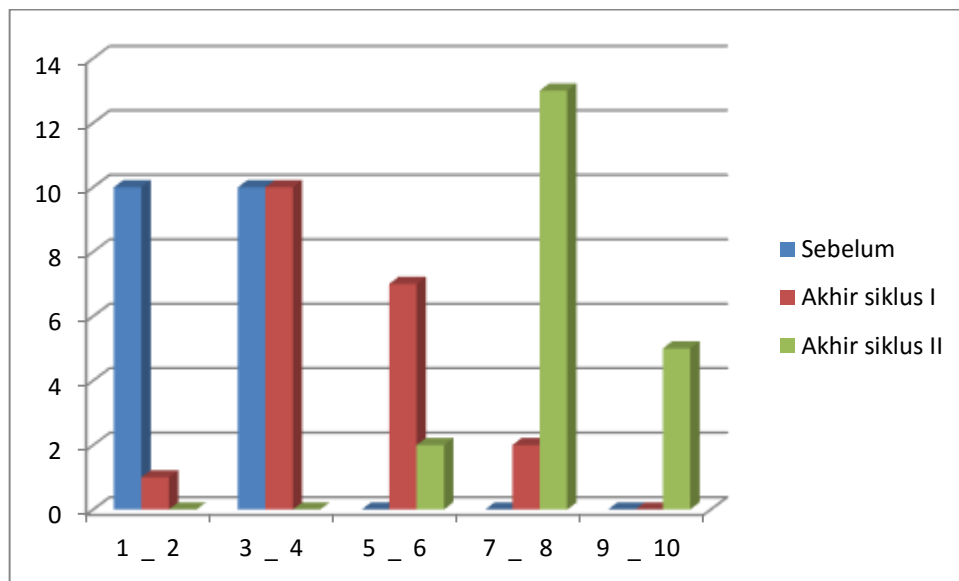
Tabel 3. Ringkasan Hasil Tes Akhir Penelitian

	Sebelum	Akhir siklus I	Akhir siklus II
1 - 2	10	1	0
3 - 4	10	10	0
5 - 6	0	7	2
7 - 8	0	2	13
9 - 10	0	0	5

Berdasarkan tabel di atas dapat diterangkan bahwa hasil tes pada sebelum siklus PTK terdapat 10 siswa sukses memukul dalam interval antara 1- 2, dan 10 siswa juga dalam interval nilai 3-4. Tidak ada siswa yang mendapatkan nilai diatas 4.

Berdasarkan data di atas dapat diringkaskan dalam grafik sebagai berikut:

Grafik 1. Hasil Pengolahan Data



1. Hasil Penelitian Siklus I

Proses penelitian tindakan kelas di laksanakan mulai tanggal 9 sampai 10, adapun materi yang disampaikan terhadap siswa putra dan putri. Pada akhir siklus I pertama siswa yang memiliki nilai pada interval 1 -2 adalah 1 siswa, 3-4 adalah 10 anak, 5-6 7 siswa serta pada interval 7-6 2 siswa. Dilihat dari hasil ini terjadi peningkatan.

Pada Siklus I siswa belum dapat melakukan memukul bola kasti yang telah di modifikasi, dengan demikian guru mencoba untuk membimbing siswa agar siswa mampu melakukan melempar dan memukul bola kasti yang telah di modifikasi agar siswa memperoleh peningkatan seperti penilaian pada grafik di atas. Pada siklus I, hampir seluruh siswa sudah mencoba melempar dan memukul bola kasti yang telah di modifikasi tetapi siswa masih belum mampu juga untuk melakukan melempar dan memukul bola.

2. Hasil Penelitian Siklus II

Pada akhir siklus II siswa mampu memukul bola yang sudah di modifikasi dengan baik, untuk melihat kemampuan siswa memukul bola di lihat dari grafik di atas. Kemampuan siswa memukul bola kasti pada akhir siklus II berhasil di bandingkan pada akhir siklus I. Pada akhir siklus II siswa yang memiliki nilai pada interval 1 -2, 3 tidak ada dan 5-6 2 siswa serta pada interval 7-8 13 siswa, serta yang berhasil pada interval 9-10 5 siswa. . Dilihat dari hasil ini terjadi peningkatan yang cukup tajam.

Kinerja guru dalam melaksanakan pembelajaran berbasis masalah pada siklus II adalah sangat baik. Hal ini karena proses sebelumnya guru telah mengadakan refleksi untuk proses pada siklus yang kedua. Pada siklus ini untuk mengurangi hambatan yang muncul pada siklus I, peneliti merencanakan tindakan siklus II yaitu :

Siswa diminta untuk mengikuti pembelajaran kasti menggunakan bola yang telah dimodifikasi menggunakan bola plastik agar siswa mudah memperagakan sehingga fokus dalam pembelajaran lempar tangkap dalam permainan bola kasti dalam mengikuti pelajaran agar tujuan pembelajaran dapat tercapai sesuai dengan yang diinginkan.

3. Siklus II

Keaktifan siswa dalam meningkat. Jadi pada siklus II, keaktifan siswa sudah mengalami peningkatan dari siklus sebelumnya. Hal ini berarti siswa sudah mulai bisa menikmati pembelajaran. Siswa melakukan melempar dan memukul bola kasti yang telah di modifikasi dengan senang sehingga siswa ada peningkatan di bandingkan dari siklus I.

Pada siklus II, kinerja guru mengalami peningkatan yang cukup signifikan dan guru sudah melaksanakan pembelajaran dengan sangat baik. Peneliti lebih fokus dalam melaksanakan observasi sehingga kelas dapat di kuasai dengan baik agar hasil dalam permainan bola kasti yang sudah di modifikasi dapat tercapai dengan baik.

Tabel 4. Rerata Hasil Penelitian

No.	Sebelum	Siklus I	Siklus II
Rerata	2.5	4.55	7.8

Berdasarkan hasil penelitian, sebelum siklus I siswa melempar dan memukul memiliki nilai rerata 2.5, pada akhir siklus I ada peningkatan dengan nilai rerata 4.55, sedangkan pada akhir siklus II lebih besar peningkatan dari pada akhir siklus I dengan nilai rerata 7.8. Pembelajaran penjasorkes pada kelas V (lima) terjadi peningkatan hasil belajar memukul bola kasti yang telah di modifikasi dari bola plastik .

Pada hasil dalam deskripsi setiap siklus dapat terlihat peningkatan yang terjadi, yaitu pra siklus terdapat nilai rerata 2,5 dengan dilaksanakannya siklus I terjadi peningkatan yang signifikan yaitu dengan nilai rerata 4,55 akan tetapi peningkatan rerata 4,55 masih belum termasuk kriteria maksimal sehingga dilaksanakan siklus II untuk mendapatkan ketuntasan maksimal dengan nilai rerata sebesar 7,8. Hal ini dapat dikatakan bahwa peningkatan ini cukup memberi

gambaran bahwa penelitian dengan menggunakan modifikasi memberikan dampak yang positif terhadap hasil belajar siswa. Siswa menjadi semangat untuk mengikuti proses pembelajaran dan sangat antusias saat pembelajaran berlangsung meskipun masih terdapat siswa yang masih belum mendapatkan nilai maksimal saat pelaksanaan pembelajaran. Saat pelaksanaan kegiatan dilaksanakan meskipun bola yang sebenarnya tidak ada, tidak menjadi alasan bagi guru pendidikan jasmani untuk tidak dapat meningkatkan kualitas pembelajaran karena dengan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa saat mengajar guru tidak memiliki keterbatasan dalam bentuk materi ataupun dalam segi sarana prasarana.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, hasil dari pembelajaran upaya meningkatkan kemampuan memukul dalam permainan bola kasti yang telah di modifikasi dari plastik dapat meningkatkan siswa SDN 04 Nyatang Kecamatan Pinoh Utara Kabupaten Melawi dapat meningkat. Siswa tertarik dan berminat dengan metode pembelajaran tersebut sehingga mereka menjadi suka dan termotivasi untuk belajar. Ini ditunjukkan bahwa siswa senang bermain bola kasti yang telah di modifikasi dengan plastik yang di ikat dengan karet. Berdasarkan hasil analisa data siklus PTK dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan kemampuan memukul pada siswa. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan dari siklus pertama dari rerata 4.55 menjadi 7.8

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah peneliti paparkan di atas agar proses belajar mengajar lebih efektif dan lebih memberikan hasil yang optimal bagi siswa, maka peneliti sampaikan beberapa saran antara lain:

Untuk Guru; (1) Guru hendaknya menggunakan modifikasi alat sesuai dengan pembelajaran penjasorkes, karena hal ini telah peneliti buktikan mampu meningkatkan hasil belajar siswa. (2) Guru hendaknya mengadakan latihan-latihan yang cukup dan dapat mengembangkan permainan sesuai dengan materi yang diajarkan.

Untuk Siswa; (1) Siswa senantiasa rajin mengikuti proses pembelajaran di sekolah dan jangan takut, (2) mencoba permainan kasti. (3) Siswa hendaknya membiasakan diri untuk berolahraga demi menjaga kesehatan jasmani dan rohani.

DAFTAR RUJUKAN

- Abdulwahid, Abdulwahid Adhan. (2014). Dengan Judul Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lempar Tangkap Bola Kecil Dengan Modifikasi Bola Plastik Berwarna Warni Pada Siswa Kelas Iii Sd Negeri 1 Jatinegoro Kecamatan Sempor, Kabupaten Kebumen Tahun Pelajaran 2015/2016. Tersedia:<http://eprints.ung.ac.id/5057/>
- Afrianto, Noviar and Irdam, Idrus and Beswaldi, Beswaldi. (2013). Upaya Meningkatkan Kemampuan Tehnik Dasar Permainan Bola Kasti Melalui Metode Drill Pada Siswa Kelas Iv Sd Negeri 114 Bengkulu Selatan. Tersedia: <http://repository.unib.ac.id/5708>.
- Mulyasa. (2009). Seting Penelitian Menjelaskan Tentang Tempat Dan Waktu Serta Siklus Penelitian Tindakan Kelas.
- Nazir, Moh., (2001). Teknik pengumpulan data adalah Prosedur yang sistematis dan standar untuk memperoleh data yang diperlukan. Selalu ada hubungan antara metode mengumpulkan data dengan masalah penelitian yang akan dipecahkan.
- Sugiyono dan Sunardianta. (2015). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lempar Tangkap Bola Kecil Dengan Modifikasi Bola Plastik Berwarna Warni Pada Siswa Kelas V 2015/2016. Tersedia di. <http://journal.student.uny.ac.id/jurnal/artikel/10917/78/1139>